

Rohkost-Rezept von Teresa-Maria Sura

„ZAUBERGARTEN“ Köstliches Pilz-Tartelettes

Zutaten für 4 Tartelettes, 10 cm Durchmesser:
(Diese sollten am besten am Vortag zubereitet werden.)

120 g	Cashewkerne
40 g	Macadamianüsse
3 EL	geschrotete Leinsamen
1 EL	kalt gepresstes Olivenöl extra virgin
1/2	TL Meersalz
3 EL	Brottrunk oder Wasser
1	EL Zitronensaft

(Tartelette-Rezept aus: „Rohköstliche Gourmet-Rezepte für Genießer“)

Zutaten für die Füllung:

200 g	Pastinake (zu feinem "Reis" gehäckselt)
2 EL	Tamari
1 EL	Melasse Hefeflocken
1 EL	Pilz-Olivenöl oder Olivenöl
50 g	Ruccola
2	Shiitake (große)
100 g	Enokipilze
15 g	Frühlingszwiebeln (sehr fein gehackt)
1 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Eine überfließende Portion Liebe und Dankbarkeit

Herstellung der Tartelettes:

Alle Zutaten für die Tartelettes im Multizerkleinerer so klein hacken, dass Sie eine gleichmäßige Masse erhalten, diese aber noch kleine Stückchen enthält. Dadurch hat sie noch einen gewissen Biss. Geben Sie die Flüssigkeit vorsichtig zu, der Teig soll schön geschmeidig sein, jedoch nicht zu nass. Teilen Sie anschließend den Teig in vier gleich große Stücke.

Ölen Sie die Tartelette-Förmchen leicht ein, und drücken Sie jeweils 1 Portion Teig gleichmäßig hinein. Verteilen Sie ihn auch am Rand gut, damit die Krusten im fertigen Zustand gut aussehen.

Stellen Sie die gefüllten Förmchen für 1–2 Stunden ins Dörrgerät. Holen Sie sie heraus, lösen Sie vorsichtig die Tartes aus den Förmchen, und stellen Sie sie erneut, nun ohne Förmchen, auf das Gitter des Dörrgerätes. Lassen Sie sie für weitere 2-3 Stunden trocknen.

Die fertigen Tartes-Krusten sollten dann direkt weiterverarbeitet oder in einem luftdichten Gefäß kühl aufbewahrt werden. Wollen Sie die Krusten länger als nur ein paar Tage aufbewahren, sollten sie vollkommen trocken sein. Lassen Sie sie also entsprechend länger im Dörrgerät.

Herstellung der Füllung & restliche Zubereitung:

Die geschälte Pastinake in einer Küchenmaschine so zerkleinern, dass sie eine Reiskörnige Konsistenz hat. Ein paar Enokipilze für die Dekoration bei Seite legen. Den Pastinakenreis mit den restlichen Zutaten zu einer feinkörnigen, gleichmäßigen Füllmasse pürieren. Nach eigenem Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllmasse nun auf die 4 fertigen Tartelette-Krusten verteilen.

Die Füllung darf jeweils schön großzügig aufgetürmt werden, da sie im Dörrgerät durch den Trocknungsprozess schrumpft.

Die Tarte können Sie beliebig kurz oder lang im Trockner lassen. Je kürzer, desto saftiger, je länger, desto trockener und etwas intensiver im Aroma.

Bereiten Sie die Teller vor, indem Sie ein schönes Bett aus Salat und/oder Sprossen anfertigen. Sie können darauf auch, falls vorhanden, essbare Blüten legen.

Köstlich schmecken die Tartes, wenn man sie lauwarm direkt aus dem Trockner auf die Teller legt und sofort serviert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Genießen! Ihre Teresa-MariaSura